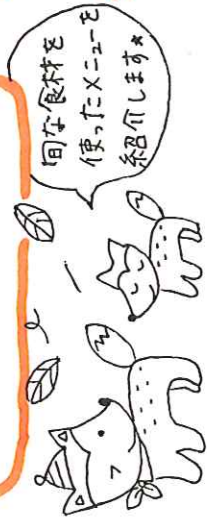


# 給食献立表

日付	献立	おやつ	熱や力になる	血・肉・骨になる	体の調子を整える
14 28 (月)	里芋とさつま揚げ煮物 もやしの春雨サラダ キャベツと油揚げのみそ汁 みかんとバナナのヨーグルト和え	牛乳 ちびっこ信玄もち	こんにやく 里芋・春雨・麩 上新粉・白玉粉	牛乳・さつま揚げ 豚肉・油揚げ ヨーグルト きな粉	にんじん・しいたけ・きゅうり もやし・コーン・キャベツ みかん缶・バナナ
1 15 29 (火)	鶏肉と野菜のトマトソース ちくわのサラダ わかめの卵スープ みかんゼリー	牛乳 手作りジャコナッツ	じゃがいも	牛乳・鶏肉 ちくわ・かつお節 かたくちいわし	玉ねぎ・ピーマン・コーン グリーンピース・にんじん・レタス きゅうり・わかめ・みかん缶・寒天
2 16 30 (水)	大豆とひじきのたっぷり煮 ツナのごまドレサラダ 大根とベーコンのスープ バナナ	牛乳 焼きいも ②日 グレープフルーツ	こんにやく さつまいも	牛乳・大豆 油揚げ・鶏肉 ツナ・ベーコン	ひじき・にんじん・グリーンピース しいたけ・レタス・きゅうり・大根 玉ねぎ・えのき・バナナ
17 (木)	さばの煮つけ キャベツサラダ かぼちやとしじめのみそ汁 パイナップルゼリー	牛乳 ピザトースト	じゃがいも 食パン	牛乳・さば ハム・チーズ	しょうが・キャベツ・にんじん きゅうり・かぼちや・しめじ 玉ねぎ・わかめ・ピーマン・玉ねぎ パイナップル・寒天
4 18 (金)	大根と豚肉の炒め煮 海藻サラダ じゃがいものベーコンスープ りんご	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳・大豆 豚肉・イカ ベーコン・卵 ヨーグルト	大根・にんじん・しいたけ グリーンピース・きゅうり・わかめ レタス・コーン・玉ねぎ・りんご
5 19 (土)	カレーピラフ グレープフルーツ		米	ウインナー ツナ	玉ねぎ・ピーマン グレープフルーツ
7 21 (月)	マカロニとひき肉のケチャップ炒め 大豆のマヨサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 みそおでん	マカロニ 麩・こんにやく	牛乳・ひき肉 大豆・ツナ	玉ねぎ・にんじん・ピーマン コーン・きゅうり・レタス・ひじき キャベツ・えのき・オレンジ 大根
8 22 (火)	チキンときのこのホワイトシチュー 切り干し大根とちくわのさつと煮 ツナサラダ グレープフルーツ	牛乳 かぼちやの蒸しパン	じゃがいも 小麦粉・バター	牛乳・鶏肉 ちくわ・ツナ ハム・卵	にんじん・玉ねぎ・しいたけ しめじ・コーン・グリーンピース プロッコリー・切干し大根・キャベツ きゅうり・グレープフルーツ・かぼちや
9 (水)	いわしのゴマフライ ひじきのさっぱりサラダ 豆腐とベーコンのスープ オレンジゼリー	ヨーグルト バナナ	小麦粉 パン粉	いわし・卵 ベーコン・豆腐 ヨーグルト	ひじき・きゅうり・コーン にんじん・レタス・玉ねぎ・わかめ オレンジジュース・寒天・バナナ
10 24 (木)	肉団子と野菜の含め煮 ごまごま春雨サラダ 大根とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 ホットケーキ	じゃがいも 小麦粉・春雨	牛乳・大豆 ひき肉・ハム	玉ねぎ・にんじん・しいたけ しょうが・きゅうり・レタス えのき・大根・バナナ
11 (金)	きのこ豚肉の炒め物 和風マヨサラダ 豆腐と小松菜のすまし汁 みかんゼリー	牛乳 じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも バター	牛乳・豚肉 かつお節・豆腐 チーズ	しめじ・えのき・にんじん キャベツ・玉ねぎ・大根・きゅうり レタス・小松菜・みかん缶・寒天
12 26 (土)	焼きそば オレンジ		中華めん	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・にんじん オレンジ
25 (金)	誕生会メニュー 「ふしぎなキャンディーやさん」 おたのしみに～★	牛乳 じゃがいものチーズ焼き			

## 11月の旬な食材

えのき・しいたけ・ごぼう  
里芋・じゃがいも・ねぎ  
にんじん・白菜・さば  
いわし・さんま・さけ  
さあら・カレイ・まだい



## ★きのこ豚肉の炒め物★

しめじ・えのき・にんじん  
豚肉・キャベツ・たまねぎ

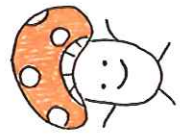
きのこは強火でさつと炒めます!!  
そうすることで旨味が逃げず、おいしい♡

## ★いわしのゴマフライ★

いわし・卵・ごま・小麦粉・パン粉

★さばの煮つけ★  
さば・しょうゆ・砂糖・しょうが

甘辛味で  
ご飯がすすむ♡



きのこには 食物繊維・ビタミン  
ミネラルが豊富に含まれています。  
便通が良くなり、塩分の過剰  
摂取を抑制する働きがあります。  
また、肉や魚などたんぱく質食品と  
一緒に食べることで、きのこに含まれる  
ビタミンB2との相乗効果により、  
美肌効果が絶大!!  
おすすめの組み合わせですよ